

# かぼちゃサラダ



## 材料 <4人前>

- |        |             |   |                |
|--------|-------------|---|----------------|
| • かぼちゃ | 150g(約1/8個) |   |                |
| • きゅうり | 1/3本        | ★ | • 塩胡椒 少々       |
| • 玉ねぎ  | 1/4個        |   | • マヨネーズ 大さじ4   |
| • ハム   | 2枚          |   | • はちみつ 小さじ1.5杯 |

## 作り方 <4人前>

1. 玉ねぎ、きゅうりは薄くスライス、かぼちゃは一口大に切る。
2. 耐熱容器にかぼちゃを入れ、ラップをして約4~5分程度電子レンジで加熱する。竹串が通るくらいの固さになったら、フォークなどでつぶして、冷ます。
3. 1.と2.を混ぜ合わせ、★の調味料で和えたら出来上がり！